

Exemple programme détaillé pour 4 ou 5 jours

Dimanche:

Arrivée dès 13h30

15h – 17h : mise au point organisation puis séance de yin yoga et relaxation sonore

17h15 – 18h45 : plongée dans le monde du ressenti, philosophie et texte

19h – 20h45 : souper et pause

20h45 - 21h30 : exercices pour affiner son ressenti, méditation

Lundi:

7h30 – 8h15 : mise en route matinale avec kriya yoga

8h30 - 10h30 : petit déjeuner et pause

10h30 – 12h : philo, séance de yoga, pranayama (style à définir)

13h – 15h30 : lunch et pause

15h30 – 17h20 : marche extérieure si météo le permet + pratique extérieure

17h30 – 18h45 : pratique autour des chakra avec Caroline + Claude

19h – 20h45 : souper et pause

20h45 - 21h30 : méditation ou autre (à définir)

Mardi:

7h30 – 8h15 : mise en route matinale avec kriya et méditation

8h30 - 10h15 : petit déjeuner et pause

10h15 – 12h45 : marche extérieure si météo le permet + pratique extérieure

13h - 16h45 : lunch et pause

16h45 – 18h45 : séance de yin yoga suivie méditation sonore

19h – 20h45 : souper et pause

20h45 - 21h30 : méditation ou autre (à définir)

Mercredi:

7h30 – 8h15 : mise en route matinale avec kriya yoga

8h30 - 10h30 : petit déjeuner et pause

10h30 – 12h : philo, séance de yoga, pranayama (style à définir)

13h - 16h : lunch et pause

16h – 18h45 : marche extérieure si météo le permet + pratique extérieure

19h et plus : soirée libre (à suivre)

Jedi:

8h – 10h: mise en route matinale avec kriya et méditation, puis pratique de yoga (style à définir)

10h-12h: brunch et pause (rangement et libérer les chambres)

12h – 14h : cercle de clôture et méditation sonore

14h: rangement + libérer la salle de pratique

Dès 15h : départ



Notez que le programme est modifiable en fonction de l'organisation sur place, de la météo ou autre. *Je vous remercie d'être là dès le début et jusqu'au bout, cela soude le groupe et favorise un meilleur suivi.*

Pratiques de yoga signifient qu'il y aura plusieurs styles de yoga: yin yoga, yoga restauratif, yoga flow en mouvement, yoga puriste en statique. Je choisirai en fonction de l'ambiance du groupe, de ce que je ressentirai le plus adapté au moment voulu.

Méditation : diverses types de méditation: yoga nidra, raja yoga, mbsr, méditation active en silence, etc.

Matériel à prendre :

- couverture ou châle pour vous mettre au chaud durant les méditations
- pantoufles pour circuler dans le bâtiment
- chaussures de marche et petit sac à dos pour la marche à l'extérieur, thermos, une gourde, crème solaire, chapeau, lunettes de soleil, bâton de marche si souhaité
- veste chaude et imperméable, gants et bonnet pour la marche à l'extérieur, selon la météo annoncée

Adresse :

xxxx

Co-voiturage:

Qui a besoin d'un lift? depuis la gare de Sion? depuis Genève?

Allergies alimentaires, besoin d'un régime spécial?

Merci de me le faire savoir au plus tard xxxxx

Mes coordonnées si besoin:

078 85 444 83 / contact@yoginimage.ch

Il se peut que je vous renvoie des compléments d'information d'ici le jour du départ, restez attentifs-ves à vos e-mails.

Caroline